

保健センターの教室など

全地域

もうすぐパパママ教室

- *対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- *とき/1月22日(土) ①午前9時30分～10時30分(受付:午前9時15分～) ②午前10時45分～11時45分(受付:午前10時30分～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方の実技
- *定員/各5組(先着順)
- *申込/1月5日から、同セン



ター (☎75-2322) へ

上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- *対象/乳幼児を持つ保護者
- *とき/1月25日(火) 午前9時～11時
- *ところ/上石津保健センター、墨俣保健センター
- *内容/育児や育児などの相談
- *持ち物/母子健康手帳
- *申込/上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112) へ



全地域

糖尿病予防教室

- *対象/検査で参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- *とき/2月5・12日 いずれも土曜日の午前9時～11時30分
- *ところ/大垣市保健センター

- *内容/糖尿病の講話、栄養指導、運動実技など
- *定員/16人(先着順)
- *持ち物/飲み物、タオル
- *備考/動きやすい服装で参加
- *申込/1月4日から、同センター(☎75-2322) へ



- いつまでも健康に！
介護予防教室
- ◆心身ともにリフレッシュし、免疫力を高めよう②(ヨガ)
 - ◆とき/1月18日(火) 午後1時30分～3時
 - ◆ところ/中川ふれあいセンター2階集会室(大)
 - ◆定員/15人(先着順)
 - ◆持ち物/ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
 - ◆備考/マスク着用のうえ動きやすい服装で参加
 - ◆申込/1月7日から、同センター(☎82-8850) へ

休日・夜間の急な病気などの

子ども医療電話相談「#8000」



休日、夜間の急な子どもの症状にどのように対処したら良いのか迷った時などに、看護師(必要に応じて小児科医)から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院などのアドバイスが受けられます。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322) へ。

- ◆相談受付/①月曜日～金曜日 午後6時～翌朝8時 ②土・日曜日、年末年始(12月29日～1月3日) 午前8時～翌朝8時(24時間)

望まない受動喫煙

受動喫煙は、非喫煙者にも深刻な健康被害のリスクをもたらします。たばこの煙には5,300種類の化学物質が含まれており、肺がんや虚血性心疾患などを引き起こす原因となっています。

また、妊婦や20歳未満の受動喫煙による健康への影響は大きく、特に配慮が必要です。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322) へ。

▶たばこの煙の身体への影響

受動喫煙によって、脳卒中や肺がんなどになるリスクが高くなるのが明らかになっており、脳卒中は1.24倍、肺がんは1.28倍、虚血性心疾患は1.3倍とされています。さらに、子どもの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こすことが指摘されています。

福寿会館の受診日程を新たに追加!

特定健診の受診はお済みですか?

特定健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した検査です。毎年受診することにより、1年ごとの変化を把握することができます。市では、健診のみを行う会場の受診日程を追加しましたので、この機会にぜひ受診しましょう。

- ◆対象/40歳以上で、市国民健康保険に加入中かつ今年度特定健診未受診の人 ※妊婦、6か月以上入院している人、75歳以上を除く
- ◆とき/下表のとおり
- ◆ところ/西濃運輸福寿会館(大井)
- ◆負担金額/1,000円
- ◆診査結果/受診月から約1～2か月後に送付します
- ◆備考/個別医療機関での受診期限(1月31日)以降でも、同館で受診できます。特定健診にあわせて、50歳以上の人を対象とした胃がん検診(受診料として、別途800円が必要)も受診可能です
- ◆申込/平日の午前9時～午後5時に、岐阜健康管理センター(☎0574-66-1230) へ ※「大垣市国保の特定健診」と伝え、同時に胃がん検診を受診する際は、その旨もあわせてお伝えください



受診日程	
1月	15日(土)、17日(月)、18日(火)、19日(水)、20日(木)、21日(金)、24日(月)、25日(火)、26日(水)、29日(土)
2月	1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)、5日(土)、7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、14日(月)、19日(水)、21日(月)、22日(火)、26日(金)、28日(月)
3月	1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)

※2月1日(火)、4日(金)、22日(火)、25日(金)、28日(月)はレディースデーのため、女性のみ受診可能

高齢者肺炎球菌定期予防接種を受けましょう

市は、高齢者肺炎球菌定期予防接種を実施しています。接種を希望する対象者は、令和4年3月31日までに接種を行いましょう。

- ◎対象/下表のとおり(希望者のみで、接種の義務はありません)
- ◎接種場所/市内協力医療機関(市HPに一覧を掲載・電話予約が必要)
- ◎接種料/3,000円 ※生活保護世帯・中国在留邦人の人は無料(要手続き)
- ◎持ち物/送付したお知らせ文書または案内ハガキ、健康保険証など本人確認ができるもの
- ◎備考/新型コロナウイルスワクチンとの接種間隔は、2週間以上
- ◎問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322) へ



対象	
市内に住み票があり、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人で、次の①～③いずれかの条件を満たす人	
①	令和3年度に65歳になる人(4月にお知らせ文書を発送済) 昭和31年4月2日生まれ～昭和32年4月1日生まれの人
②	60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器などの障がいがある人(身体障害者手帳1級に相当する人)
③	令和3年度に70・75・80・85・90・95・100歳になり、過去に定期予防接種を受けたことがない人(9月に案内ハガキを発送済)



▶喫煙者が吐き出す息に要注意!

たばこの煙(副流煙)には、大量の有害物質が含まれており、たばこを吸った後も、喫煙者の口から排出され、周りの空気を汚染します。換気扇を使用しても、ベランダで喫煙しても、受動喫煙のリスクはなくなりません。

▶加熱式たばこは大丈夫?

加熱式たばこからは、煙は見えなくても、喫煙者の口から有害物質が排出されています。「喫煙をしない・させない」ことでしか防ぐ方法はありません。周りの大切な人たちの健康のために、禁煙することが重要です。

